

Spaghettis à la sauce bolognaise aux lentilles

Vénétie

COMME UNE CARESSE



SPAGHETTIS À LA SAUCE BOLOGNAISE AUX LENTILLES

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

634 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 2 PERSONNES, IL VOUS FAUT

80 g de lentilles noires (Beluga)
eau frémissante
¼ de cc de sel

½ cs d'huile d'olive
1 oignon haché menu
1 gousse d'ail écrasée
1 cs de purée de tomates
1 boîte de tomates concassées
(env. 400 g)
1 dl d'eau
¾ de cc de sel
un peu de poivre

200 g de spaghettis
eau salée frémissante

VOICI COMMENT FAIRE

1. Lentilles: faire cuire les lentilles pendant 15 min dans l'eau frémissante. Les égoutter, saler et réserver.

2. Sauce: faire chauffer l'huile dans une casserole. Y faire revenir l'ail et les oignons pendant 2 min. Ajouter la purée de tomates et poursuivre la cuisson pendant 1 min. Ajouter les tomates et l'eau, porter à ébullition. Baisser le feu puis laisser mijoter env. 15 min sans couvrir en remuant de temps en temps. Ajouter les lentilles réservées, saler et poivrer.

3. Pâtes: faire cuire les spaghettis al dente dans de l'eau salée, les égoutter et les servir avec la sauce.

Conseil: ajouter 1 cc d'origan séché à la sauce.